



AVOCADO

di Natasha Russo, dietista diplomata

L'**avocado** è l'unico alimento che si classifica contemporaneamente come *frutta*, *come vegetale* e *come grasso*: come frutta per la sua origine botanica, come vegetale per il suo uso culinario, specialmente nei paesi in cui nasce, e come grasso per il suo contenuto nutrizionale. Nessun altro alimento ha una condizione così particolare.

La parola **ahuacatl**, da cui deriva **avocado**, proviene dalla lingua parlata dagli Aztechi. Le popolazioni native dell'America centro-meridionale coltivavano questo frutto prima dell'arrivo di Cristoforo Colombo e scelsero un nome che ne evocasse la morfologia. Chiamato anche **pera alligatore**, l'avocado fu descritto dai conquistadores come un frutto "abbondante, con una polpa simile al burro e caratterizzato da un ottimo sapore".

Proprietà dell'avocado

Ottima fonte di **calcio e potassio**, l'avocado contiene anche notevoli quantità di **fibra** e **grassi monoinsaturi**, utili a contrastare il diabete e a difendere il cuore. L'avocado riequilibra molto rapidamente il livello del colesterolo "cattivo" (colesterolo LDL) nel sangue, grazie ai suoi grassi vegetali che riducono i tempi di permanenza del colesterolo del sangue: ne beneficia tutto l'apparato cardiocircolatorio, specie per quanto riguarda l'equilibrio della pressione arteriosa.

Fonte inesauribile di **vitamine**: **A** (utile per la vista), **B1** (antinevritica), **B2** (per la crescita e il benessere), e inoltre **D, E, K, H, PP**. Il suo consumo è particolarmente indicato per i bambini e per chi segue una dieta vegetariana. **Ha proprietà aromatiche, digestive** e aiuta a contrastare la dissenteria, essendo un **ottimo astringente**.

Altre virtù dell'avocado

- Aiuta a prevenire il **morbo di Alzheimer**
- Aiuta a migliorare la **depressione**
- Si utilizza nella terapia nutrizionale del paziente con **sclerosi multipla**
- Grazie al suo contenuto in Vitamina D, aiuta l'assorbimento di **calcio e fosforo**, aiutando ad avere ossa e denti più sani e resistenti contro **osteoporosi e artrosi**
- Aiuta a diminuire il prurito nelle **dermatiti** ed altre patologie dermatologiche o **allergie della pelle**
- Ha poteri **antinfiammatori**.

Uno degli ultimi vantaggi riscontrati nell'avocado è la capacità di rallentare l'assorbimento del **glucosio** a livello intestinale, e quindi di regolazione dei livelli di glicemia, ottimo per i diabetici.